



SIXPACK TRAININGSPLAN #2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training	-	Training	-	Training	-	-

Übung	Sätze	WdH
Klassischer Crunch	2	15-20
Seitheben mit KH	1	15-20
Schrägbank Crunch	1	15-20
Rückenstrecker	1	15-20
Kniebeugen *	2	10-15
Kreuzheben mit gestreckten Beinen *	1	10-15
Negativbankdrücken *	2	8-12
Klimmzüge *	2	8-12
Nackendrücken sitzend * oder Rudern aufrecht *	1	8-12
Wadenheben auf einem Bein	2	12-20
Trizepsdrücken liegend	1	8-12
Langhantel-Curls	1	8-12
Rudern	1	15-25

* Diese Übungen erfordern einen Aufwärmsetz mit a. 50% des Trainingsgewichts